

# Ameliorarea timpului de reacție la stimuli vizuali prin training atențional

Eugen Roșca<sup>1</sup>, Mariana Cordun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport

<sup>2</sup>Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

## Rezumat

*Premize.* Capacitatea performanțială a individului a atins valori maxime în planul componentelor fizice și tehnice, diferența este făcută, se pare, în procesul de pregătire și competiție, de latura psihologică în care atenția reprezintă vârful icebergului psihicului uman. Dacă în alte domenii de activitate micile erori sunt permissive, în domeniul sportului de mare performanță „pierderea unor reacții adaptative rapide” poate conduce spre o catastrofă.

*Obiective.* Am urmărit în acest demers în ce măsură ameliorarea atenției, printr-un program special conceput, influențează optimizarea timpului de reacție.

*Metode.* S-a utilizat testul timpului de reacție de pe programul PSITEST Cabinet, asistat pe calculator în laboratorul Psihovec, Oradea, care oferă informații despre nivelul reactivității bazale prin măsurarea în 1/100s, a timpului de reacție motorie la stimul vizual. Stimulul se aplică individual sau colectiv (max. 4 posturi), pe durata a 10 minute. În cuantificarea rezultatelor am utilizat testul student (t) pentru eșantioane independente și pereche și ANOVA mixt, pentru analiza de varianță de tip 2x2.

*Rezultate.* Datele obținute de lotul experimental pentru cele două momente ale evaluării indică o îmbunătățire evidentă a timpului de reacție. Faptul că și lotul de control a marcat o ameliorare a acestui indicator, chiar dacă nu atât de evidentă, ne conduce spre acceptarea existenței și a altor metode de optimizare a timpului de reacție.

*Concluzii.* Nu numai prin metodele vizând optimizarea atenției se poate ameliora timpul de reacție (este adevărat mult mai amplu, ca în cazul nostru), noi credem că există și alte metode specifice care se conducă la rezultate similare.

**Cuvinte cheie:** viteză, timp de reacție, stimuli vizuali, volei, training atențional.